つながろう、もっと　ひろげよう、もっと
大阪きづがわ医療福祉生活協同組合
みらい
2017 6 Vol.063
発行責任者 別所 義正
〒556-0024 大阪市浪速区塩草2-2-31 なにわ会館3F TEL:06-4394-8500 FAX:06-4394-8505
現勢●組合員数 24,076人　出資金額 712,107,700円　平均出資金額(1人) 29,577円　支部数 33支部 2017.5.末 現在

住み慣れた我が家に、入所施設に、入院先に
通いなれた歯科スタッフが療養のお手伝い
たいしょう生協歯科の訪問歯科診療

歯科の往診は最近では当たり前になりつつありますが『たいしょう生協歯科』では在宅で安心して療養できるようにと20年以上前から取り組んでいます。昨年より『たいしょう生協診療所』と同じ施設になったことから合同の在宅委員会もはじまり、ケアマネジャー・医師・看護師・事務・歯科の多職種連携で患者さんを診ていく体制づくりが進んでいます。

居宅・施設での診療では治療内容に制限はありますが、今まで診療にたずさわっていた、スタッフが訪問し口腔ケアを中心に入れ歯作製や、むし歯治療などをおこないますので安心して治療に専念できます。また、通院しづらくなってきた患者さんには送迎もおこなっていますので受付までお申しつけ下さい。

まずはお電話ください

たいしょう生協歯科
TEL.06-6554-8841（歯はよい）

保険証・介護保険証の確認をします。介護を受けておられる方はケアマネジャーさんや、かかりつけのお医者さんも教えてくださいね。

医師・ケアマネジャーと連携・相談のうえ往診開始となりますが、初回はなるべく早く診に行けるように心がけます。

現在までに行った治療例

- むし歯の治療
- 抜歯
- 根幹治療
- 歯周病の治療
- 口腔ケア
  口腔機能の向上、誤嚥性肺炎予防など
- 入れ歯の調整・修理・作製
  修理は大半がその日のうちにできます。昼食で壊れても夕食には間に合います。※一部できない症例もあります。

●往診は保険で行います。保険以外のお車代等は一切いただいておりません。
●介護保険を受けておられる方は居宅療養管理指導費がかかります。
●病院、介護施設等に入っておられる方は施設の方にあらかじめお伝えください。施設と相談のうえお伺いします。

⬅2面につづきます

医療費の支払いでお困りの方一度ご相談ください　必要な診察・治療を受けていただく事が何よりも大切です
無料低額診療事業 実施診療所 ・みなと生協診療所・たいしょう生協診療所(医科・歯科)・ながほり通り診療所・西成民主診療所

医療福祉生協の理念 **健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。**
そのために　地域まるごと健康づくりをすすめます。 地域住民と医療や福祉の専門家が協同します。多くのひとびとの参加で、地域に協同の"わ"をひろげます。

今月号のおもな記事　P4 みんなのひろば　P6 みらいの目

ma² ママ・ちょこ⑰

今回は… **子どもの肌トラブルを防ぐ方法** を紹介します。

風は涼しいですが、日差しが暑く感じられるようになりました。お子さんは汗をかきやすく、肌のトラブルも増えてきます。トラブルを防ぐちょっとしたポイントです。

皮膚科か小児科どちらにかかるのがよいか?と疑問に思うときがあると思います。初期症状であれば小児科の先生で対応できますので、お気軽にご相談ください。

- ＊汗をかいたあとは、どうしてもあせもができやすいので水分をよく吸収する服でこまめにとりかえる。
- ＊こすると皮膚を傷つけるので、爪の長さには注意しておく。
- ＊固形石けん・液体石けんとも、充分に泡立てる。
- ＊手のひらでやさしくあらってあげる(スポンジや目の粗いタオルなどでゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけてしまいます)。
- ＊長湯をさけて、ぬるめのお湯(38度〜39度くらい)で石けんを十分に洗い流す(高温だと皮膚の表面を保護する油分がながされてしまうため)。
- ＊普段から乾燥が気になる場合は、入浴後に保湿剤を塗るのも効果的です。

※参考資料:楽しく洗って皮膚を清潔に　マルホ株式会社発行より

編集部だより

先日高校の同期会がホテル阪神であり、ドレスアップして出かけました。

出て来られる方は一応元気な方が多かったですが、みんながみんな元気な方ばかりではなく、杖をついていたり、パートナーに支えられてやっと出て来られた方もいました。遠くは千葉や東京からも来られていて、53年ぶりにお会いした方もあり、とても懐かしく、しばらく顔を見ても思い出せない人もいました。1年の時のクラスでテーブルを囲み当時の写真を見ながら「いやーかわいいやん」「今も変わらへんで」など冗談を言い合いながらあっという間の3時間でした。みんなから「あんた、ちっとも変われへんなあ」「すぐ分かったわあ、若いなあ」と言われ、やはり医療生協で活動していることが、若さの秘訣だろうかと思いましたよ。

渡口　差知子

063 今月のいちまい

同期会にて

理事会報告

第11回 理事会

日時 2017年4月15日[土]午後3時〜5時30分
場所 本部会議室
出席 理事 26名/31名中　監事 3名/3名中

情勢学習　　理事長挨拶

常務理事会報告・協議決定事項

協議事項 ＊総代会議案　5月20日[土]理事会で最終調整
＊合併5年を経過、人材の育成や適正な配置を検討していく

報告事項
①民医連・医療生協等会議参加と報告
②大阪きづがわ医療福祉生協内での取り組み 総合事業の最終的な対応について
③地域活動
④職員の予算づくり集会
⑤第6回総代会に関して
⑥介護処遇改善金の申請に関して
⑦法人内組織分掌に関して
⑧2016年度「みなし自由脱退組合員」の処理について
⑨新入職員研修　5月11日[木]
⑩奨学生の契約解除の件
⑪職員の健康管理
⑫在宅月間の到達

協議承認事項

1号議案:3月度の事業活動報告の件
2号議案:生協総代会等代議員の選出・常務理事会に一任

各報告承認事項

1.事業に関する報告　　2.組織及び運営に関する活動
3.就業規則関連　　4.社会保障・原発・震災支援の取り組み
5.認知症カフェの取り組み
次回拡大常務理事会　5月10日[水]　　理事会　5月20日[土]

「大災害から生命を守ろう」

いのち 防災 まもる

一家に数冊？災害用マニュアルを常備しましょう！

〝備蓄で地震に備えを！〟「みらい」でも何度か発信させていただきました。備蓄品を使うときはどんな時でしょう？

備蓄の継続には防災意識を高めていくことがベースになりますから、地域の防災訓練に参加したり、新聞やテレビなどからの情報に関心を寄せることも大切です。そして今回、備えに加えて頂きたいのは、自治体などが発行する防災パンフレット（マニュアル・ハザードマップ等）です。区役所などに置いてありますので、熟読の上、居間などいつでも手に取れる場所に置いておきましょう。また、生協では、コープこうべとみやぎ生協の協同で「将来の〝自然災害〟に備える」という冊子を発行されていて、ホームページからダウンロードできるようになっています。また、日本生活協同組合連合会からは「コープぼうさい塾」が発行されています。

〈防災対策会議〉

大阪きづがわ医療福祉生協では「地域防災士」の資格をもつ職員が「コープぼうさい塾」冊子を活用して、防災マップづくりを中心とした学習会を支部単位から行っています。

お問い合わせは▷TEL.06-4394-8500（本部）

がもう健の 次郎と友子の「びっくり史跡巡り」第15回 日記

達磨寺（だるま） 後編

— Profile がもう 健 —
- 1935年 大阪市住吉区生まれ
- 大阪府議会議員四期（西成区選出）
- 郷土史家
- 大阪きづがわ医療福祉生協前理事長
- 著書「今昔木津川物語」「今昔西成百景」など

次郎「釈迦の死後五百年たってインドに『われわれを助けてくれる不思議な力があり、それが多くのものを一挙に救い上げる』という神秘的な大乗仏教（だいじょうぶっきょう）がおこり、これが釈迦の仏教と同時に中国に入り、後に日本には大乗仏教が中心的に入ってきた」

友子「そこで…」

次郎「ここは私に云わせて。そこで人々は気に入った大乗経典（だいじょうきょうてん）を選び『これこそが本当の釈迦の仏教だ』と主張したのだ。その結果、日本に多数の宗派が生まれた。十三宗五十六派以上ある」

友子「成立時期の古いものから上げれば奈良仏教と呼ばれる法相宗（ほっそうしゅう）、華厳宗（けごんしゅう）、律宗（りっしゅう）、平安時代に広まった天台宗（てんだいしゅう）と真言宗（しんごんしゅう）。浄土教の流れをくむ融通念仏宗（ゆうずうねんぶつしゅう）、浄土宗（じょうどしゅう）、浄土真宗（じょうどしんしゅう）、時宗（じしゅう）。禅宗の臨済宗（りんざいしゅう）、曹洞宗（そうとうしゅう）、黄檗宗（おうばくしゅう）、そして日蓮宗（にちれんしゅう）です」

次郎「だるま寺の所属する臨済宗は『ただひたすら座禅を組むその行為が悟りである』と禅宗は座禅を重視するのだが、参禅者たちが壁を背にして座っておれば臨済宗、各自壁に向かって座っていれば曹洞宗だ。また禅問答は臨済宗だけだ」

最後に、起上り達磨の由来を引用しておきます。

「インドから中国へ禅を伝え、禅宗の初祖となった達磨大師は、今日、日本では『だるまさん』として親しまれています。達磨大師は西暦五二七年。インドから海路三年かかって中国に渡られ、面壁九年（めんぺきくねん）、手も足もなくなり、忍苦の修業をして禅宗の開祖となる。日本ではこの達磨を七転八起の起上り小法師に変えて、独特の発展をさせたのです」

たいしょう生協歯科 訪問歯科診療のある1日

準備（診療室）

歯科の往診は荷物がいっぱいです。その日の往診担当者がその日の患者さんの治療内容や予想される診療内容にあった器具・材料を準備します。

治療（往診先）

診療室のような多目的なチェアーのない在宅では往診に慣れた歯科医師・歯科衛生士の息の合った連携で安全に治療を進めていきます。治療は患者さん、介護をしている方やご家族の方と相談の上すすめています。

機材はたくさん使います。消毒して片づけて次の患者さん宅にお伺いするまで時間がかかりますが気長に待っててくださいね。

1日の往診でお伺いできるのは約10件です。もっと往診単位を増やせればいいですね。

カルテ作成（診療室）

その日に行った治療内容をコンピューターに入力し、報告書を作成して一日が終わります。

2017.5.1 メーデー

皆さんはご存知でしょうが、メーデーの起源は8時間労働を求めて働く人々が起こしたストライキにあります。

「第1の8時間は仕事のために、第2の8時間は休息のために、そして残りの8時間は、おれたちの好きなことのために」1886年、今から131年も前の事です。

「karousi」過労死。世界に知られた日本語です。いまだに過労死はなくなっていません。日本での労働条件はその頃より良くなっているのでしょうか。

サービス残業、ブラック企業、名ばかり店長など、働く人にしわ寄せが及ぶ実態が報道され、いまだにニュースに取り上げられている。

安倍政権は長時間労働を認める方向の法案を提案していますが、原則的に残業を規制する議論を進め、実施しなければ過労死はなくならないでしょう。

8時間働いて、生活できる賃金（文化的な生活）、最賃一時間千円を。（最賃＝最低賃金制度）

国民の財産を8億円安くする忖度より、国民生活を守る忖度を。

理事長　別所 義正

仲間みんなで楽しく支部目標達成！

西成区

千本北支部の支部総会を開催

5月6日（土）、千本北支部の支部総会が千本いこいの場にて行われました。今村太田雄支部長が2016年度の支部の活動のまとめと2017年度の支部の取り組みについて話しました。2016年度は「健康で笑顔で支えあい、住んでよかった明るいまちづくり」をテーマに、健康体操やモーニング班会などに取り組み、班会開催は

千本北支部総会で報告する今村支部長

123回、なかま増やしは26名、出資金増やしでは100万円を超えるなど目標を達成しました。山田英樹介護部長が総代会議案の主な点を話しました。乾杯の音頭の後、手作りの料理を頂きながら懇親。組合員さんから「班会は楽しい」「健康体操にきて元気になった、足腰が丈夫になった」との話もだされました。

健康チャレンジ、がんばりましたか？

大正区

健康チャレンジ参加者の感想を紹介

昨年の健康チャレンジに参加された方の感想を紹介します。

「3000～5000歩がわたしにとっては、丁度良い歩数です。7000歩は少しきついです」「通勤の時には、少し遠回りしても歩数が上がる様にしています。階段の上りはしんどいので、ゆっくり上がっています。大腰筋トレーニングをしたいとおもっています」「記録を書いている内に今日も一万歩を、と頑張るようになりました」「今回は敦賀まで頑張ろうと思いチャレンジしましたが、一歩およばず残念！体重も旅行に行った後なかなか落ちません（笑い）」「あと1日あれば敦賀にたどり着けたのにくやしい！」「桜の季節、新緑の季節、とてもよい時節だったので無理せず楽しく歩けました。今後も少しずつ歩き続けます」「平日はデスクワークで歩いていない事が改めて解りました。会社でも意識して歩こうと思います」「5月は体調がすぐれず、あんまり歩けませんでした。でもチャレンジ中だったので少し頑張りました。チャレンジが無ければ、もっと少ない歩数で止まったと思います」

毎月ウオーキングに取り組んでいます。
毎回1万歩、歩いています。
桜が満開の鶴見緑地にて

今年参加の方も同じような思いでチャレンジ中だと思いますが、5月まで頑張った結果を記録用紙に記入して提出してください。達成された方には図書カードを送呈します。

みんなのひろば

地域交流センターなにわ晴ればれの本格的始動めざして！

医療福祉生協の魅力を学んで…

浪速区

浪速支部の支部総会を開催

5月14日（日）、なにわ晴ればれにて、浪速支部の支部総会が行われました。組合員活動部の竹中朗職員が健康で安心なまちづくりを進めている医療福祉生協の魅力を語り、山田英樹介護部長が総代会議案の説明をしました。総会では地域交流センターなにわ晴ればれを本格的に始動することを2017年度の重点にし、改装工事も行い、お困りごとを抱えている方などの入浴、なにわ元気塾（お食事会・認知症予防などの勉強会）の開催、班会・サークルを広げてゆくこと、浪速支部としての助け合いの会の発足などをめざそうと話し合いました。そのために、40人のなかま増やし、300万円の出資金集めを行うことや新しい支部長をはじめとした支部運営委員を決めました。早速、2人の方が積立出資し、組合員さんも一人増えました。

支部総会のひとこま

みんなでいただく美味しいご飯で、楽しいひとときを！

みんな月に1回のお楽しみ

みなと 晴ればれ 昼食会

開催日：毎月第3火曜日　12時～
場　所：みなと 晴ればれ
参加費：1回 400円
お問い合わせ・予約は
TEL.06-6571-0606 姉川まで

港　区

みなと 晴ればれでの昼食会

港区の港晴にある「みなと 晴ればれ」で5月16日（毎月第3火曜）、晴ればれ昼食会を行いました。地域の組合員さんと職員、港晴や池島、八幡屋の支部運営委員・ボランティアさんなど総勢３０余人。手作りの美味しい食事を共にしながら、楽しい話に花が咲きました。当日来られた5月生まれの方には誕生日プレゼントと、ハッピーバースデーの歌もサプライズで。最後は、懐かしい歌を元気いっぱい（アカペラで！！）歌ってお開きとなりました。気軽に来れる食事会です。ぜひお近くの方は参加してくださいね。

手作りの食事は格別です

シリーズ 医福食住

みらいの

これが医療福祉生協の魅力

あなたの健康のパートナー 使ってみよう「みらい手帳」!!

大阪きづがわ医療福祉生協の各診療所では、昨年度より『みらい手帳』を配布し皆さんの病気に対する治療のサポートを行っています。
では『みらい手帳』とはどんなものでしょうか？

みらい手帳って？

みらい手帳は組合員さんの声から生まれた手帳です。脳心事故（脳梗塞、心筋梗塞など）、認知症、手遅れのがんを出さないために、手帳をうまく使って日々の健康増進に取り組みましょう。

手帳の内容は？

主な内容
1. 診療所の上手なかかり方
2. 年間検査計画
3. 家庭血圧などの記録表
4. その他
   医療福祉生協「いのちの章典」、他にかかってる医療機関など

❶診察のときどんなふうに話せばいいか、待っている間にどんなことをすればいいか、上手に診療所にかかる為のポイントがイラストつきで分かりやすく書かれています。是非読んでみてください。

❷一年間にどんな検査を、いつ頃受ければ良いのかがスケジュール表になっています。この月は忙しいから、今は暑いからまた今度に、と検査を先延ばしにしていませんか。しっかりと予定を立てて検査を受けることでさまざまな病気を予防することが可能です。上手に1年間のスケジュールを立てましょう。

❸毎日の血圧測定表に、今年度からはHbA1c(血糖値の約1ヵ月の平均値)を記入するページが増えました。ある高血圧の患者さんがこの手帳をもらってから血圧を毎日測るようになり、生活習慣も改善してお薬を飲まなくてもよくなったとうい報告もあります。

❹医療福祉生協の『いのちの章典』では医療福祉生協とは何か、何を目指しているのかが書かれています。初めての方も、一度読んだことがある方も改めて読んでみてください。他にかかっている医療機関のページでは、書き込んでおくことで万一の時にケアマネジャーや他の医療機関との連携がスムーズに取ることが出来るので必ず書いておきましょう。

どう使えばいいの？

基本的に受診の際には必ずお持ち下さい。家庭で測った血圧や、どんな検査を受けたのかがすぐに分かるので診察室で先生に見てもらいましょう。他にも班会等で血圧を測った時に記録したり、デイサービスなどに行ったときには担当の人に連絡先を書いてもらいましょう。つまり、いつでも持ち歩きましょう。

病気の治療でお薬を飲むことはとても大切です。しかしそれだけになってはいませんか？病気に対してしっかりと理解を深め、意識的に検査を受けたり生活習慣の改善をすることも大切な治療のひとつです。大阪きづがわ医療福祉生協自慢の『みらい手帳』をぜひ使ってみてください！

おたよりコーナー

■毎号楽しみにしています。まちがいさがしが一番最初に見るページですが中々当たりませんね。
大正区・岡本さん

■いつも、まちがいさがし楽しみにしています。簡単すぎず難しすぎず、丁度良い問題で子どもから年寄りまで家族で競争して盛り上がっています。来月も楽しみにしています。
阿倍野区・辻本 みやびさん

■サークル活動の筋トレに参加していますが、月に二回しか行けず残念です。ヨガにも興味があります。
港区・宇都宮 幸子さん

■私が韓ドラで、パソコンを占領しているので主人が「ワープロさがし」でウロウロしています。「ワープロ」のみでよいらしく、そんな器材は見つかりません。でも「きっとアル」と主人は電気屋さんをウロウロしています。あるのかしら？「ワープロのみ」て。
大正区・宮城 ユリ子さん

■いつもおたよりを載せて頂いてありがとうございます。4月から娘が保育園デビューしました。ギャー泣きも「ママー」もなく拍子抜けでした。どんな娘に育つのやら今から楽しみです。
大正区・長尾 芙佑子さん

■2月初旬にヘルペスにかかり、右目が見えなくなって一時は失明(?)かと心配しました。場所が右半身なので目だけでもなく、頭から首まで痛みで大変でした。点滴で一週間ほどで痛みは取れましたが、右目はまだ半分しか見えません。ヘルペスが治れば目も治るそうですが長くかかる由。ヘルペスによく効く薬はありませんか？
大正区・岡村 素行さん

■先日初めて一週間入院しました。改めて健康の大切さを痛感しました。
大正区・矢幡 智英さん

■まちがいさがし頑張って探せてよかったです。健康チャレンジの記事を読み、私達家族も早寝早起運動を頑張らねばと思いました。
港区・川尻 幸美さん

■私は4月10日頃ママになりそうで、3月から今は家にいます。初めてまちがいさがし、さしてもらいました。カゼをひかないように気をつけて一日一日をすごそうと思っています。
大正区・森 恵加さん

■わたしは、いつもお父さんと取り合いになっています。先にやられるとわたしがおこります。いつも楽しくしています。今月も楽しかったです。今日初めておうぼしました。ありがとうございました。
大正区・越口 愛梨さん

■いつも桜を見ると、人生もこうでありたいと思うけど、山あり谷ありが生きるってことなのかな？今日も元気で歩きましょう。
大正区・なやむ人よりさん

■1ねんせいになりました。ぎゅうにゅうがのめるようになりました。
大正区・渡口 泰生さん

■4月に入り桜も満開となり、よい季節になりました。今度のまちがいさがしは大変むつかしかったです。最後の一つがわからず友達に教えてもらい、やっとわかりました。これからも楽しみにしています。
港区・塩月 ミキエさん

■北家は、娘夫婦と猫3匹と我家の猫一匹と私達夫婦2人と合計8人で暮らしています。東日本大震災で放射線を受けている人を差別するのは絶対にいけない事だと思います。その人達は被害者です。山元町の住民の皆さんはお年寄りが多いのでお手伝いしてあげてほしいと思います。
西成区・北 裕子さん

■四月に入って寒い日が続いていました。やっと春めいて、草花も元気に芽生え、色美しく咲きだしました。寒がりの私も元気を取り戻して、屋外へ出るのも楽しくなりました。
港区・武田 徳子さん

■いつも楽しそうなイベントがあるなぁ～と「みらい」を楽しみにしています。ながほり通りの方でもたくさんイベントして欲しいです。
西区・西尾 悠子さん

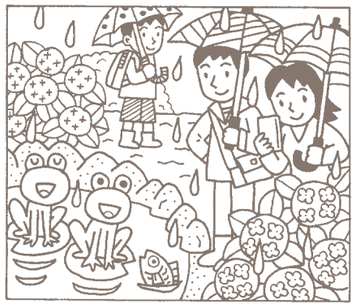
■下の子が今月で1歳になります。去年の今頃はまだ出てこないのかな～とか、大きいお腹だったのに早いものです。4月から通っている保育園にもだいぶ慣れてきて、お迎えに行った時にこっそりクラスを覗いてみると、ちゃんと先生のお話聞いていたり、ニコニコしながらおもちゃで遊んでくれていたりして、ママも一安心です。ママが覗いているのを見つけた途端、ふにゃーって泣き顔になりますが(^^;)抱っこするとすぐにニコニコご機嫌でママもとっても嬉しいです。働きはじめると、時間が限られますが、子どもとの時間を大切に過ごそうと思います。
西区・高見 雅栄さん

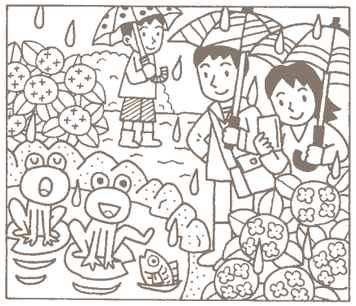
■大昔、自転車で大正橋を通って入浴ボランティアに行っておりました。いまではお世話になる歳に。
浪速区・KRさん

※おたより掲載は図書カード当選と関係ありません。(編集部で選ばせていただいています)

下の絵は上と7ヶ所のまちがいがあります。 どこ？どこ まちがいさがし まちがいは7つ

正解者の中から抽選で15名の方に図書カード（500円）を進呈!



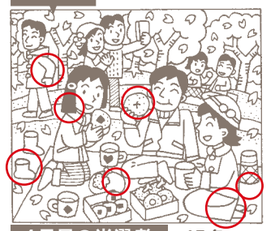


【ハガキ 応募方法】
解答イラストを切り取り、ハガキに貼って下記住所までお送りください。

【メール 応募方法】
解答画像を添付の上、下記アドレスまでメールをお送りください。

＊ハガキ・メールとも氏名、住所、連絡先、今号の感想やご意見、近況などをお書き添えください。

4月号のこたえ 応募総数66名で全員正解でした。



4月号の当選者 15名

図書カード当選者は発送をもって発表に替えさせていただきます。
抽選は毎月第一金曜日に行っています。見学されたい方は、ご一報の上、お越しください。

応募先
郵便番号は正確に
〒556-0024 塩草2-2-31
大阪きづがわ生協「みらい」係
mirai1@osaka-kizugawa.coop

どしどしご応募お待ちしています
6月末日〉必着

無料 高齢者・障がい者のための 電話相談・出張相談
受付専用 ☎06-6633-7624
受付時間／月～金 9:30～17:00
きづがわ共同法律事務所
代表 TEL.06-6633-7621
まずは、お気軽にお電話ください